

# 邊緣人格障礙 (三)



邊緣人格障礙其中一大特色，是有嚴重「被遺棄」焦慮。

他們的人際關係因而經常十分動盪，往往缺乏有效的情緒調節技巧，但練就了負面的應付方法，例如用藥物或酒精去逃避、自殘、操控他人 (manipulation) 以達到目的，讓自己得到安全感等。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

我認識S的時候，她在香港念書，是成長於美國的印度女孩，之後跟家人移民到香港。由於人長得漂亮，她自小便經常獲得異性青睞。

這對於一個欠缺家庭關顧，感到與周遭環境格格不入的女孩來說，實在福禍難分。因為S在小學時期，便已經開始拍拖，而且很早便有性經驗。這件事情，為她與家庭製造了非常大的矛盾。

S記得念幼稚園時，在學校遊樂場上，沒人跟她玩，她是整間學校唯一的印度人。美國是多元文化社會，卻碰巧她念的這間學校，連一個膚色比較黝黑的人也沒有。S從小很習慣自己孤單一人，覺得與周圍格格不入。

S來自非常傳統的印度家庭，家裏對男生和女生待遇截然不同：不是說父母重男輕女，相反她父母其實是高知識水平又開明，只是有些傳統觀念還很牢固。舉例說，女生應當有女生的模樣，男生可以很外向，有主見，那是被鼓勵和欣賞的；可是女生應當順從和小心翼翼。S從小受這些性別定型所影響。

然而，她成長在美國一個男女生相對平等的國度：在學校，她被鼓勵要主動，要爭取，要有自己看法；在家裏，她便被指太霸道。在學校，女生被勸勵跟男生一樣熱愛運動；家裏教導說，運動好不好不打緊，最緊要衣服端莊，女生游泳時也要穿着長袖衫褲。

S就這樣從小穿梭於兩種文化之間。

印度非常集體主義，S的家族聚會動輒有二三十人；父母們常常議論自己孩子。S從小就被父母公開地在親戚面前批評她霸道，曲解她要面子。

## 不被認可

有研究顯示，成長期間父母對子女長期情緒否定 (invalidation)，與成年後呈現的邊緣人格障礙症狀相關。S從小感到家人經常誤解自己，這些誤解又會導致她被當眾批判、被同輩取笑和侮辱。在學校裏又是少數，經常處於不安全感之中，害怕被拒絕，不被認可。

和很多邊緣人格障礙患者一樣，S在掙扎如何掌握關係，她常思考：「到底這個朋友有沒有當我是最要好的朋友？她會不會因為W而不再當我是最最要好的？我會不會失去她？」

她會做很多事情去試探和討好別人，同時，她對關係的看法可以一念天堂一念地獄：昨天和某人超好朋友，今天突然覺得她在搬弄是非。

S難以對關係感覺安全，一直把很多專注力放在建立和維繫關係之上。她來見我時剛和男朋友分手，家人見她把手臂都綁花了，怕她會自殺，就帶她來見我。

和S建立可信關係是困難的，因為她既有一部分被過分保護S的媽媽寵壞了，同時又非常脆弱不安。要決定什麼時候、如何回應她並不易，更難者，要經常原諒和包容她，同時讓她為自己負責。



有個案因為受血統和家庭影響，常覺得自己與周圍格格不入。

S會遲到、臨時改期甚至乾脆不出現。只要剛好約見時她心情佳、有更好玩的約會，她就會不想來了。當我指出合同內容，堅持不夠24小時前通知改期會收取費用時，她不在乎，因為錢都由媽媽支付。治療中給她做的功課通通不做，會突然提出太焦慮了不能去考試，要求我給她寫信向學校解釋等等。

## 善待自己

在我們面談一年多裏，有不下10次我必須跟S堅定地說：「你不來雖然不影響我收入，但我不想如此，因為這樣沒幫到你。」

「情緒調節良好不等於我們很少會

情緒起伏，而是能夠有空間感受自己情緒，並有方法明白和調節它。可是這須要練習技巧。如果還是不做我給你的練習，你一年後還一樣會在這裏流淚卻不知道為什麼……

「如果治療沒你的投入及參與，不會有效。」

「我很想跟你繼續見面，然而如果你仍然這樣天天吸食大麻來緩解情緒，我們就不能再繼續了，我必須跟你父母談談。」

一天，我請她坐在椅子扮演家人接納的S，向對面學校裏同學們接納的S解釋如何當個好女生，她一貫地拒絕了。我說讓我來演家人想要的S吧，我坐到椅子

上說：「你該像你媽媽一樣，盲婚啞嫁也毫無怨言：應該在男生說話時禁聲；當順從你父母不回應……你……」S突然站起來，走到我對面的椅子上坐下，我離開椅子好讓她對空椅子回話，她說：「你家人真讓人莫名其妙，幹嗎女生有這麼多不允許而男生有那麼多自由？不過我明白你不能說，因為你看，連你媽媽都不能說……」

創傷可以非常無形，並被社會文化廣泛接受，而且一代傳一代。即使這樣，我們仍可以選擇以最清明的心，善待自己，並找出最合適的空間。

註：故事中的物、背景不代表真實個案。